



「フードロス」って何？

～みんなで育む食べものを大切に作る心～

毎日おにぎり
1～2個分を
捨てている!?

「フードロス」とは、まだ食べられる食品が捨てられてしまうことです。区民1人当たりだと毎日おにぎり1～2個分(約136g)*にもなります。
*政府広報オンラインより
私たち一人ひとりが買い物の仕方や野菜の皮のむき方など、日々の暮らしの中のちょっとした工夫をすることで、フードロスを減らしていくことができます。

家庭から出るフードロス

- 食べ残し**
多くゆですぎたパスタ、
食べ切れなかった炒め物など
- 調理の際に食べられる部分が捨てられたもの**
ブロッコリーの芯、
ネギの青い部分など
- 冷蔵庫などに入れたまま期限が切れた食品**
消費・賞味期限が切れたお肉や卵など



平成28年11月16日、豊島区ではフードロスを削減するため、女子栄養大学と共催で「フードロス対策講座」を実施。50名もの区民の方が参加しました。講座の中から、食材をムダなく使いきるコツをお伝えします!

先生のご紹介

とよみつ みおこ
豊満 美峰子先生
女子栄養大学短期大学部 准教授
専門：調理学
研究テーマ：食嗜好・家庭料理の変遷
[著書]
「料理のコツ解剖図鑑」サンクチュアリ出版、
「女子栄養大学の500kcal定番ごはん」
女子栄養大学出版部など



カンタンなので
やってみて
ください!!

1 知識編

買い物の時：買うものは
事前に決めて
献立を立て、必要なだけ
を買う。

下ごしらえ：捨てる部分を少なく
野菜の皮はできるだけ薄く剥く。ヘタや先の部分も切り落とす部分を最小限に。

例 ★ゴボウ：包丁ではなく、たわしでこする程度でOK。(泥と一緒に皮が剥け、風味もよい)
★ニンジン：皮はそのままでも大丈夫。

保存：調理してから保存を!!
余った食材は冷蔵・冷凍保存を活用。調理してから保存するほうが日持ちする。(冷蔵・冷凍保存も早めに食べることが大切)



2 技術編



ブロッコリーの芯も皮を剥き薄くスライスすることで、炒め物などに活用できる。(ブロッコリーの芯の皮は繊維質のため、この場合は厚めに剥くほうがよい)



パプリカやピーマンは半分に切ってから、ヘタのギリギリの所に包丁を入れると無駄がない。

3 実践編



調理方法を紹介した料理(一部)

[奥から] 大根の皮と根入りきんぴら
皮と根の食感を楽しめます
ブロッコリーとパプリカの蒸し煮
切り方は「2.技術編」を参照
菜めし

かぶの葉を使った彩り豊かなご飯レシピ。ご飯に混ぜるだけで完成!!

講座で紹介されたレシピ

菜めしのご飯の作り方

【材料】
●かぶの葉 2個分 (大根の葉でもよい)
●塩 小さじ1/2 ●米 2合
●酒 大さじ1

【作り方】
①かぶの葉は、ビニールに入れて電子レンジに1～2分かけ、さっと水で冷やし、細かく刻んで塩をまぶしておく。
②米は、酒を加えて普通に炊く。
③油揚げは、フライパンなどで両面をパリパリに焼き、刻む。
④ご飯が炊き上がったら、①のかぶの葉と③の油揚げをご飯に混ぜる。

参加者からの声



野菜の買い方や切り方など、即実践できるものがたくさんありました

教わった食材の使いきりレシピをうまく活用していきたい

家庭からのフードロスの削減は、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にもやさしい取り組みです。今日からできることを一つでも見つけてチャレンジしてみましょう!!

「大根の皮と根入りきんぴら」の作り方は、広報としま平成28年10月1日号(特集版)でご紹介しています。詳しくは区のホームページ <http://www.rlibrary.jp/toshima> をご覧ください。